



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS SYIAH KUALA
UPT. PERPUSTAKAAN

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: helpdesk.lib@unsyiah.ac.id

ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

TITLE

HUBUNGAN STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN INDEKS PRESTASI MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SYIAH KUALA DARUSSALAM BANDA ACEH

ABSTRACT

Mahasiswa merupakan bagian dari sumber daya manusia yang mendapat kesempatan untuk mengenyam pendidikan formal di perguruan tinggi. Mahasiswa memiliki aktivitas yang padat, mulai dari mempersiapkan kebutuhan kuliah pada pagi hari sampai menyelesaikan tugas perkuliahan pada malam hari. Jadwal kegiatan yang padat menyebabkan mahasiswa tidak memperhatikan aktivitas fisik dan asupan gizi. Rendahnya aktivitas fisik pada mahasiswa menyebabkan meningkatnya indeks massa tubuh (IMT). Status gizi dan aktivitas fisik mempengaruhi kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan konsentrasi dan kelelahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi, aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan indeks prestasi mahasiswa. Jenis penelitian adalah analitik observational dengan desain cross sectional yang dilaksanakan dari bulan September sampai Oktober 2014 di Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala. Pengambilan sampel dilakukan secara stratified random sampling yang berjumlah 88 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah mikrotise, timbangan merk gea dan kuesioner. Hasil uji analisis Chi-Square untuk variabel status gizi dengan indeks prestasi yaitu ($p=0,047$) sehingga menunjukkan terdapat hubungan status gizi dengan indeks prestasi, selanjutnya hasil analisis aktivitas fisik dengan indeks prestasi yaitu ($p=0,014$) sehingga menunjukkan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan indeks prestasi dan hasil analisis kualitas tidur dengan indeks prestasi yaitu ($p=0,001$) sehingga menunjukkan terdapat hubungan kualitas tidur dengan indeks prestasi pada mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala.

Kata kunci : Mahasiswa, Status Gizi, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Indeks Prestasi.